# సాక్షి
## జోగుళాంబ గద్వాల

ఆదివారం । 4 । మే । 2025




**ప్రపంచ సుందరీమణులు**

పిల్లలమర్రికి ప్రపంచ సుందరీమణులు రానుండగా భద్రత కల్పిస్తున్నట్లు ఐజీ తెలిపారు.

వివరాలు IIలో ▸



**ఈదురుగాలుల బీభత్సం**

ఉండవెల్లి మండలంలో ఈదురుగాలులకు స్తంభాలు నేలకొరిగాయి.

వివరాలు IIIలో ▸



గరిష్టం/కనిష్టం
41.1 /23.9

**వాతావరణం**

ఉదయం నుంచే ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం ఉక్కపోత పెరుగుతుంది. వేడిగాలులు వీస్తాయి.

## న్యూస్‌రీల్

### జిల్లా జడ్జిని కలిసిన కలెక్టర్



గద్వాల క్రైం: జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఎస్.ప్రేమలతను శనివారం కలెక్టర్ సంతోష్ కుమార్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. రెవెన్యూ, భూ సంబంధ, ఇతరరాత్ర కేసుల పరిష్కారంలో సలహాలు, సూచనలు న్యాయమూర్తిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ప్రధాన న్యాయమూర్తికి కలెక్టర్ పూల మొక్కను అందజేశారు.

### రేపటి నుంచి రెవెన్యూ సదస్సులు

ఇటిక్యాల: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకొచ్చిన భూ భారతి చట్టంపై ఈ నెల 5వ తేదీ నుంచి 16వ తేదీ వరకు మండలంలోని అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించనున్నట్లు తహసీల్దార్ భద్రప్ప శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 5న గోపల్‌దిన్నే, 6న వావిలాల, 7న పెద్దదిన్నె, 8న సాతర్ల , 9న ఎం.ఆర్ చెర్వు, 11న షాబాద్, 13న మునుగాల, 16న ఉదండాపురంలో సదస్సులు నిర్వహించి అక్కడే ప్రజల నుంచి భూ సమస్యలకు సంబంధించిన దరఖాస్తులను స్వీకరించనున్నట్లు తెలిపారు.

### దరఖాస్తుల వెల్లువ



అయిజ: లే అవుట్ క్రమబద్ధీకరణ పథకంలో (ఎల్‌ఆర్‌ఎస్)లో ముందస్తు ఫీజు చెల్లించిన వారికి 25శాతం ప్రభుత్వం రాయితీ కల్పించడంతో మున్సిపాలిటీకి దరఖాస్తుదారులు క్యూ కట్టారు. రాయితీ పొందేందుకు శనివారం చివరి తేదీ కావడంతో భారీగా దరఖాస్తులు వచ్చాయి. మొదట ఫీజు చెల్లిస్తే ఏ సమయంలో అయినా ప్రక్రియ పూర్తిచేసుకోవచ్చనే ఉద్దేశంతో చివరిరోజు వందకు పైగా ఫీజు చెల్లించారు.

### వేరుశనగ క్వింటా రూ.6,169

గద్వాల వ్యవసాయం: గద్వాల మార్కెట్ యార్డుకు శనివారం 218 క్వింటాళ్ల వేరుశనగ రాగా, గరిష్టం రూ.6169, కనిష్టం రూ. 2700, సరాసరి రూ. 5969 ధరలు పలికాయి. అలాగే, 60 క్వింటాళ్ల ఆముదాలు రాగా గరిష్టం రూ.5839, కనిష్టం రూ. 5209, సరాసరి రూ. 5759 ధరలు పలికాయి. 1980 క్వింటాళ్ల వరి (సోన) రాగా గరిష్టం రూ.2026, కనిష్టం రూ. 1701, సరాసరి రూ.1729 ధరలు లభించాయి.



గద్వాల పట్టణ నడిబొడ్డులోని కూరగాయల మార్కెట్ సమీపంలోని వైన్ షాపు వద్ద ఉన్న పరిస్థితి ఇది. ఈ ప్రాంతంలోని కూరగాయల మార్కెట్‌కు నిత్యం వివిధ అవసరాల దృష్ట్యా ప్రజలు రాకపోకలు సాగిస్తుంటారు. ప్రధానంగా మహిళలు కూరగాయలు, కిరాణ సరుకులు కొనుగోలు చేసేందుకు వస్తుంటారు. అయితే వైన్‌షాపులో మద్యం కొనుగోలు చేసే మందుబాబులు పక్కనే ఉన్న పర్మిట్ రూంలో సిట్టింగ్ వేసి ఫుల్‌గా మందుకొడుతున్నారు. ఆ మత్తులోనే అల్లర్లకు దిగుతుండడంతో వారి ఆగడాలకు మహిళలు అటుగా రావాలంటేనే జంకే పరిస్థితి నెలకొంది.



జిల్లా కేంద్రంలోని కొత్తబస్టాండు వద్ద ఉన్న ఓ వైన్ షాపు వద్ద దుస్థితి ఇది. బస్టాండ్ కావడంతో నిత్యం రాకపోకలు సాగించేందుకు చుట్టు పక్కల గ్రామాల నుంచి ప్రజలు వస్తుంటారు. విద్యార్థినులు నిత్యం పాఠశాలలు, కళాశాలలకు వెళ్తుంటారు. అయితే ఇక్కడ ఉన్న వైన్‌షాపులో సాయంత్రం అయ్యిందంటే చాలు మద్యం సేవించేందుకు క్యూ కడుతుంటారు. ఆ మత్తులోనే కేకలు వేస్తూ.. అల్లర్లు సృష్టించిన ఘటనలు అనేకం ఉన్నాయి. దీంతో ప్రధానంగా విద్యార్థినులు, మహిళలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు.

# మందెయ్.. చిందెయ్

## చీకటి పడితే చాలు రెచ్చిపోతున్న మందుబాబులు



గద్వాల పాతబస్టాండ్ సమీపంలోని వైన్ షాపు వద్ద పర్మిట్ రూంలో ఇదీ పరిస్థితి..

- జిల్లా కేంద్రంలో వైన్‌షాపుల వద్దనే అనధికార సిట్టింగులు..
- అటు వైపుగా వెళ్లేందుకు సైతం జంకుతున్న మహిళలు, విద్యార్థినులు
- రోజుకు రూ.32లక్షల మద్యం అమ్మకాలు

గద్వాల/గద్వాలక్రైం: జిల్లా కేంద్రంలో మందుబాబుల ఆగడాలు పెచ్చుమీరుతున్నాయి. సాయంత్రం అయ్యిందంటే చాలు మద్యం తాగి ఆ మత్తులోనే రోడ్లపైకి వచ్చి నానా హంగామా సృష్టిస్తుండడం పరిపాటిగా మారింది. నిబంధనల ప్రకారం వైన్‌షాపు వద్ద ఉన్న పర్మిట్ రూంలలోనే మద్యం తాగాల్సి ఉన్నా.. వైన్‌షాపుల ఎదుట రోడ్లపైకి వచ్చి బహిరంగంగా మద్యం తాగుతున్నారు. గద్వాల పట్టణంలో మొత్తం 8 వైన్ షాపులు, మూడు బార్ షాపులున్నాయి. వీటిల్లో రోజుకు రూ.32లక్షల లిక్కర్ తాగేస్తున్నారంటే లిక్కర్‌కు ఉన్న ప్రాధాన్యత స్పష్టం అవుతుంది. అయితే పట్టణంలో కొన్ని ప్రధాన కూడళ్లల్లో ఉన్న వైన్‌షాపుల వద్ద అనధికారికంగా సిట్టింగ్‌లు వేస్తూ మందుబాబులు మందేసి అక్కడే చిందేస్తూ సామాన్య ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలిగిస్తున్నారు. దీంతో ఆ వైపుగా వెళ్లేందుకు మహిళలు, విద్యార్థినులు జంకుతున్నారు.

### అధికారులు ఏం చేస్తున్నారు

వాస్తవానికి గద్వాల పట్టణంలో 8 వైన్ షాపులు, వాటిలో పర్మిట్ రూంలకు అనుమతి ఇచ్చారు. మద్యం కొనుగోలు చేసిన వారు పర్మిట్ రూంలో నిల్చొని మద్యం సేవించి వెళ్లిపోవాలి. కానీ వైన్‌షాపులలో లిక్కర్ కొనుగోలు చేసిన మందుబాబులు పర్మిట్ రూంలలో దర్జాగా సిట్టింగ్ వేసి అనుమతి లేకుండా చికెన్, మటన్, గుడ్లు, చేపలు వంటి మాంసం పదార్థాలు తింటున్నారు. వీటిపై చర్యలు తీసుకోవాల్సిన ఎక్సైజ్‌శాఖ అధికారులు పట్టనట్టు వ్యవహరిస్తుండడం గమనార్హం.



రాఘవేంద్రకాలనిలోని వైన్‌షాపు వద్ద మందుబాబులు



మేలచెర్వు వెళ్లే మార్గంలోని వైన్‌షాపు వద్ద యథేచ్ఛగా సిట్టింగ్

### అనధికార సిట్టింగులు.. తరచూ గొడవలు

పట్టణంలోని కొత్తబస్టాండు ప్రాంతంలో వైన్‌షాపుల వద్ద మందుబాబులు లిక్కర్ కొనుగోలు చేసి పక్కనే అనధికారికంగా సిట్టింగ్ చేస్తున్నారు. వాస్తవానికి ఈ ప్రాంతం నిత్యం రద్దీగా ఉంటుంది. ప్రధానంగా బస్టాండ్ ఉండడం, మెయిన్‌బజార్‌లో అన్ని రకాల వ్యాపార సముదాయాలు ఉండడంతో సామాన్య ప్రజలు వివిధ అవసరాల దృష్ట్యా రాకపోకలు సాగిస్తారు. అయితే మందుతాగిన మందుబాబులు ఫుల్‌గా మందేసి ప్రజలకు ఇబ్బందులు సృష్టిస్తుంటారు. మద్యం మత్తుతలో రోడ్లపై వెళ్లే సామాన్యుల పట్ల దురుసుగా ప్రవర్తించిన ఘటనలు అనేకం ఉన్నాయి. గత నెల కొత్తబస్టాండు వద్ద బైక్‌పై వెళ్తున్న భార్యభర్తల పట్ల అనుచితంగా వ్యవహరించి వారికి ఇబ్బందులు కలిగించారు. కొందరు సర్దిచెప్పినా వినకపోవడం పోలీసు జోక్యంతో సదరు భార్యభర్తలు మందుబాబుల బారినుంచి బయటపడ్డారు.

■ అంబేడ్కర్ చౌరస్తాలో ఉన్న ఓ బార్ షాపులో మద్యం మత్తులో యువకులు ఆర్టీసీ బస్సుకు ఎదురుగా వెళ్లి అల్లరి చేశారు. దీనిపై ప్రశ్నించిన ఆర్టీసీ బస్సు డ్రైవర్‌పై అమానుషంగా దాడి చేసి తీవ్రంగా గాయపర్చారు. ఈ ఘటన అప్పట్లో జిల్లా వ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశమైంది. ఇవి మచ్చుకు కొన్ని ఘటనలు మాత్రమే. ప్రతిరోజు ఇలాంటి ఘటనలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి.

సాక్షి విజిట్

### చర్యలు తీసుకుంటాం

గద్వాల పట్టణంలో ఎనిమిది వైన్‌షాపులకు మాత్రమే పర్మిట్ రూంలకు అనుమతి ఇవ్వడం జరిగింది. ఇక్కడ లిక్కర్ మాత్రమే తాగి వెంటనే వెళ్లిపోవాలి. ఎలాంటి సిట్టింగ్‌లు, ఫుడ్ తీసుకోరాదు. ఎవరైన నిబంధనలకు విరుద్ధంగా చేస్తే వారిపై తప్పకుండా చర్యలు తీసుకుంటాం.

– గణపతిరెడ్డి, ఎక్సైజ్ సీఈ, గద్వాల

# నీట్ పరీక్షకు ఏర్పాట్లు పూర్తి



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న ఎస్పీ శ్రీనివాసరావు

- జిల్లాలో 3 పరీక్ష కేంద్రాలు
- హాజరుకానున్న 1,029 మంది అభ్యర్థులు

గద్వాల: నీట్ పరీక్షకు సంబంధించి అన్ని రకాల ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు కలెక్టర్ బీఎం సంతోష్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. మధ్యాహ్నం 2గంటల నుంచి సాయంత్రం 5గంటల వరకు జరిగే ఈ పరీక్షకు మొత్తం 1028మంది అభ్యర్థులు హాజరు కానున్నట్లు తెలిపారు. వీరికి గద్వాలపట్టణంలోని ప్రభుత్వ బాలుర పాఠశాల, ప్రభుత్వ బాలికల ఉన్న పాఠశాల, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల 3 పరీక్ష కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. పరీక్ష రాసే అభ్యర్థులను ఉదయం 11గంటల నుంచి పరీక్షా కేంద్రాల్లోకి అనుమతిస్తున్నట్లు తెలిపారు. మధ్యాహ్నం 1:30గంటల వరకు మాత్రమే అనుమతించనున్నట్లు, ఆ తర్వాత వచ్చే అభ్యర్థులను అనుమతించబడదని పేర్కొన్నారు. అలాగే, కేంద్రాల్లోకి మొబైల్ ఫోన్లు, ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు, డిజిటల్ వాచ్‌లు, బ్లూటూత్ వంటి పరికరాలు తీసుకువచ్చేందుకు అనుమతి లేదని, తప్పనిసరిగా అడ్మిట్‌కార్డు, రెండు పాస్‌పోర్టు సైజ్ ఫొటోలు తీసుకురావాలని తెలిపారు. దివ్యాంగ అభ్యర్థులు ధ్రువీకరణ పత్రాలు తీసుకురావాలని, పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద పటిష్ట పోలీసు బందోబస్తుతో పాటు, సీసీ కెమెరాలతో పర్యవేక్షించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అభ్యర్థుల సందేహాలు నివృత్తి చేసేందుకు 9100901606 సంప్రదించవచ్చని తెలిపారు.

**పటిష్ట బందోబస్తు**

గద్వాల క్రైం: జిల్లాలో ఆదివారం నిర్వహించే నీట్ పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద పటిష్ట బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశామని ఎస్పీ శ్రీనివాసరావు అన్నారు. శనివారం ఎస్పీ కార్యాలయంలో సిబ్బందితో సమావేశం నిర్వహించి మాట్లాడారు. నీట్ పరీక్ష సందర్భంగా అభ్యర్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ఇప్పటికే అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు చేశారని, వివిధ ప్రాంతాల్లోంచి వచ్చే అభ్యర్థులు హాల్‌టికెట్‌తో పాటు ఏదేని గుర్తింపు కార్డు తప్పనిసరిగా వెంట తీసుకురావాలని సూచించారు. కేంద్రాల సమీపంలోని ఇంటర్‌నెట్, జిరాక్స్ షాపులు మూసి వేయాల్సిందిగా సిబ్బందికి ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ట్రాఫిక్ సమస్యలు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, ఎవరైనా గుంపులుగా కనిపించినా చర్యలు తప్పవన్నారు. అభ్యర్థులు కేంద్రాలకు సమయాని కంటే ముందుగా చేరుకోవాలన్నారు. సమావేశంలో డీఎస్పీలు మొగిలయ్య, నరేందర్‌రావు, సిబ్బంది కళ్యాణ్ కుమార్, మల్లేష్, శ్రీహరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే చర్యలు తప్పవు



అయిజ మండలం ఉప్పలలో వరి కొనుగోలు కేంద్రాన్ని పరిశీలిస్తున్న అడిషనల్ కలెక్టర్ నర్సింగ రావు

అయిజ: మున్సిపల్ కార్యాలయంలో పనిచేసే ప్రతి ఒక్కరు నిబంధనలు పాటించాలని, నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై చర్యలు తప్పవని అడిషనల్ కలెక్టర్ నర్సింగరావు హెచ్చరించారు. శనివారం మున్సిపల్ కార్యాలయాన్ని ఆయన సందర్శించారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. తైబజార్ వేలం నిర్వహణ నిబంధనల మేరకు లేకపోవడంతో దాన్ని రద్దుచేసి కొత్తగా వేలం నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. వార్డు ఆఫీసర్లు ప్రతి ఒక్కరూ వారి వార్డుల్లో పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోవాలని, ఎప్పుడు అడిగినాసరే పూర్తి సమాచారం ఇవ్వాలని అన్నారు. మృతిచెందిన వారికి అనేక నెలలుగా పింఛన్లు బ్యాంక్ ఖాతాలో జమ అవుతున్నాయని, వారి వివరాలు సేకరించి రికవరీ చేయాలని సిబ్బందిని ఆదేశించారు. తాగునీటి సమస్య తలెత్తకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, పాఠశాలల వద్ద ఇంకుడు గుంతలు ఏర్పాటుచేసి భూగర్భ జలాలను పెంచాలని సూచించారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారుల జాబితా త్వరలో విడుదల అవుతుందని, అనర్హులను గుర్తించి వారి స్థానంలో కొత్తవారిని ఎంపిక చేయాల్సి ఉంటుందని అన్నారు. ఎల్‌ఆర్‌ఎస్ నిరంతర ప్రక్రియ అని, కమర్షియల్ టాక్స్ చెల్లించని వారికి నోటీసులు జారీ చేయాలని ఆదేశించారు. అనంతరం ఆయన మండలంలోని ఉప్పల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించి ధాన్యం నాణ్యత, గోడౌన్ సదుపాయాలు, రైతులకు జారీచేసే రసీదులు తదితర అంశాలపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. వరి ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ పొరపాట్లకు తావు లేకుండా, పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని ఆదేశించారు.

మల్దకల్: విధుల్లో అలసత్వం ప్రదర్శిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని అడిషనల్ కలెక్టర్ నర్సింగరావు హెచ్చరించారు. మల్దకల్ ఎంపీడీఓ కార్యాలయన్ని ఆయన ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేయగా.. కొందరు విధులకు హాజరుకాలేదు. సమయపాలన పాటించి ప్రతి ఒక్కరు విధులకు సక్రమంగా హాజరుకావాలని ఆదేశించారు. నర్సరీలలో ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన లక్ష్యం మేరకు మొక్కలను పెంచి సంరక్షించాలని అన్నారు.

# ఇళ్ల నిర్మాణాలు వేగవంతం చేయాలి

మానవపాడు: ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణాలను త్వరగా పూర్తి చేయాలని పీడీ కాశీనాథ్ సూచించారు. శనివారం మండలంలోని నమూనా ఇంటి నిర్మాణాన్ని, ఇందిరమ్మ పైలెట్ నిర్మాణాలను ఆయన పరిశీలించారు. పైలట్ ప్రాజెక్ట్ కింద ఎంపిక చేసిన గ్రామాల్లో కొంతమందికి ఇళ్లు మంజూరు చేశామని, మిగిలిన ఇళ్ల నిర్మాణాలను ఎంపిక చేసేందుకు అలాట్‌మెంట్ జాబితా తయారు చేశామన్నారు. లబ్ధిదారుల్లో ఎటువంటి పొరపాట్లు లేకుండా వచ్చిన దరఖాస్తుల్లో అత్యంత పేదవారికి మాత్రమే మొదటి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు వివరించారు. చంద్రశేఖర్‌నగర్‌లో లబ్ధిదారులతో మాట్లాడి ఇళ్ల నిర్మాణాలను త్వరగా చేపట్టేలా.. నాణ్యతతో నిర్మించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో డీఈ నరేంద తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మానవపాడులో నమూనా ఇందిరమ్మ ఇంటి నిర్మాణాన్ని పరిశీలిస్తున్న కాశీనాథ్

# పొగాకు రైతు అయోమయం

- కొనుగోళ్లు చేపట్టకుండా నిండా ముంచుతున్న కంపెనీలు
- రేపు, మాపు అంటూ కాలయాపన
- అకాల వర్షాలతో తప్పని ఇబ్బందులు



మానవపాడు మండలంలోని చిన్నపోతులపాడు వర్షానికి కూలిన పొగాకు దోర్నాలు

మానవపాడు: ఆరుగాలం శ్రమించి పంట పండిస్తే.. తీరా కొనుగోలు చేసే సమయంలో కంపెనీలు తాత్సారం చేస్తుండడంతో పొగాకు రైతు అయోమయంలో పడ్డాడు. రోజులు కాదు.. నెలల తరబడి రేపు, ఎల్లుండి కొంటాం అంటూ నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తుండడంతో రైతులు దిక్కుతోచని స్థితిలో పడ్డారు. ఎన్నో ఆశలతో సాగుచేసిన పొగాకు పంట రైతుల ఆశలను నీరు గారుస్తోంది. పొగాకు సాగుకు ముందే కొన్ని కంపెనీలు తాము కొనుగోలు చేస్తాం.. మీరు పండించండి అని రైతులతో కాంట్రాక్ట్ చేసుకుంటారు. తీరా పంట చేతికి అందిన తర్వాత ఇలా తాత్సారం చేస్తుండడంతో రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పంటను సాగుచేసే ముందు రైతులు ఐటీసీ, జీపీఐ, అలయన్స్, వీఎస్‌టీ తదితర కంపెనీలతో కాంట్రాక్టు చేసుకొన్నారు. క్వింటా పొగాకు ధర రూ.15,500 నిర్ణయించారు. నిర్ణయించిన రేట్లు చెల్లించి పొగాకు కొనుగోలు చేస్తామని హామీ ఇవ్వడంతో రైతులు పంట సాగు చేశారు. దిగుబడి కూడా రైతులకు ఆశించిన స్థాయిలో వచ్చింది. సిగరెట్, బీడీ రకం పొగాకు డిసెంబర్‌లో పంట కోసి దోర్నాలు కట్టారు. ఒక్కోసారి పొగాకు దోర్నాలు మండెకు తిప్పేందుకు దాదాపు రూ.3వేల ఖర్చు వస్తోంది. నేటి వరకు ఖర్చు వేలలో అవుతుందని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

**కాలయాపన**

ఐటీసీ, జీపీఐ, అలయన్స్, వీఎస్‌టీ కంపెనీలు పొగాకు కొనుగోలు చేస్తాం అని చెప్పి.. ఇప్పుడేమో నేడు.. రేపు అంటూ కంపెనీల చుట్టూ తిప్పుకుంటున్నారు. తమ నుంచి తక్కువ ధరకు పొగాకు కొనుగోలు చేసే దిశగా కంపెనీలు మోసం చేస్తున్నాయని రైతులు ఆరోపిస్తున్నారు. దీనికితోడు పొగాకు నల్లగా మారిందని వ్యాపారులు తక్కువ ధరకు నిర్ణయిస్తున్నారని, క్వింటాకు రూ.10వేల నుంచి రూ.13వేల వరకు కొనుగోలు చేస్తున్నారని వాపోతున్నారు.



ఉండవెల్లి మండలంలో వర్షానికి నల్లగా మారిన పొగాకు

**కలెక్టర్ ఆదేశించినా..**

జిల్లాలో మానవపాడు, ఉండవెల్లి, ఇటిక్యాల, ఎర్రవల్లి, అలంపూర్ తదితర మండలాల్లో పొగాకును వందల ఎకరాల్లో సాగుచేశారు. నేరుగా కలెక్టర్ కలగజేసుకొని.. రైతుల నుంచి పొగాకు కొనుగోలు చేయాలని ఆదేశాలు ఇచ్చినా కంపెనీల యాజమాన్యాలు, వ్యాపారులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని రైతులు ఆరోపిస్తున్నారు. దీనికితోడు అకాల వర్షాలు పొగాకు రైతులను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నాయి. వర్షానికి తడిస్తే నల్లగా మారే ప్రమాదం ఉందని వాపోతున్నారు. దీంతో వ్యాపారులు క్వింటాపై రూ.3 వేల నుంచి రూ.5వేల వరకు తక్కువ ఇస్తున్నారని పేర్కొంటున్నారు. ఇప్పటికైనా ఉన్నతాధికారులు స్పందించి పొగాకు కొనుగోలు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని రైతులు కోరుతున్నారు.

### 8 ఎకరాల్లో సాగు చేశా



దాదాపు 8 ఎకరాల్లో పొగాకు పంట సాగుచేశాను. ముందుగానే ధర రూ.15500 నిర్ణయించారు. సిగరేట్ పొగాకు లాభసాటిగా ఉంటుందని సాగుచేశా. తీరా పంట వేశాక ఇబ్బందులు తప్పడం లేదు. అకాల వర్షాలు ఓ వైపు.. పంట కొనుగోలు చేయకుండా కంపెనీల యాజమాన్యాలు మరోవైపు ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నాయి. ప్రభుత్వం చొరవ చూపి పంట కొనుగోలు చేసేలా చూడాలి. లేదంటే చేసిన అప్పులు తీర్చలేక ఆత్మహత్యలే మాకు శరణ్యం.

– బజారన్న, పొగాకు రైతు, మానవపాడు

### పంట నల్లగా మారుతోంది..

అకాల వర్షాలతో పొగాకు పంట నల్లగా మారుతోంది. దీంతో విక్రయించే సమయంలో వ్యాపారులు ధర చాలా తక్కువ చేస్తున్నారు. జిల్లా అధికారులు స్పందించి అప్పులు చేసి పంటలు పండించిన రైతుల నుంచి పొగాకు కొనుగోలు చేసేలా ఆయా కంపెనీల యాజమాన్యాలకు సూచించాలి.

– మహేష్‌బాబు, పొగాకు రైతు, మానవపాడు

# రేపటి నుంచి డిగ్రీ కళాశాలలు బంద్



పీయూ - ప్రైవేటు కళాశాలల యాజమాన్య సంఘం నాయకులు

మహబూబ్‌నగర్ ఎడ్యుకేషన్: పాలమూరు యూనివర్సిటీ పరిధిలోని వివిధ డిగ్రీ కళాశాలలను సోమవారం నుంచి బంద్ చేస్తున్నట్లు ప్రైవేటు కళాశాలల యాజమాన్య సంఘం నాయకులు పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు పీయూలో వైస్ చాన్స్‌లర్‌తో జరిగిన సమావేశం అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ.. కొన్నేళ్లుగా ప్రభుత్వం ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్‌ను ఇవ్వకుండా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తోందని, దీంతో కళాశాలల యాజమాన్యాలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయన్నారు. దీనికి తోడు పీయూ అధికారులు సైతం కళాశాలల అఫ్లియేషన్స్, ర్యాటిఫికేషన్ పేరుతో ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారని వాపోయారు. కనీసం ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ వచ్చే వరకు సమయం ఇవ్వాలన్నా పట్టించుకోవడం లేదన్నారు. దీంతో ఈ నెల 6న జరిగే డిగ్రీ పరీక్షలను సైతం నిర్వహించడం లేదని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో నాయకులు జహీర్‌అక్తర్, ఫణిప్రసాద్, సత్యనారాయణగౌడ్, రజనీకాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## క్లుప్తంగా

### మహిళ దారుణ హత్య

**భూత్పూర్:** మండలంలోని ఎల్కిచర్లలో ఓ మహిళ దారుణ హత్యకు గురైంది. సీఐ రామకృష్ణ వివరాల మేరకు.. ఎల్కిచర్లకు చెందిన కుర్వగొల్ల నాగమ్మ (40), జడ్చర్ల మండలం పెద్దపల్లికి చెందిన చెన్నయ్యకు 20ఏళ్ల క్రితం వివాహం జరిగింది. అయితే వివాహమైన సంవత్సరానికే చెన్నయ్య మృతిచెందాడు. వీరికి ఓ పాప ఉంది. భర్త మృతి తర్వాత పాపను తీసుకొని ఆమె తల్లిగారి ఊరైన ఎల్కిచర్లకు వచ్చి నివాసముండేది. ఆమెకు తల్లిదండ్రులు లేకపోవడంతో పాటు కూతురు కూడా ఐదేళ్ల క్రితం మృతిచెందింది. దీంతో నాగమ్మ ఒంటరిగానే ఉండేది. శుక్రవారం అర్ధరాత్రి గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు ఇంట్లో నిద్రిస్తున్న నాగమ్మ గొంతుకోసి హతమార్చారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని వివరాలు సేకరించారు. మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం జిల్లా ఆస్పత్రి మార్చురీకి తరలించారు. ఈ మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు జరుపుతున్నట్లు సీఐ తెలిపారు. నిందితులను త్వరలోనే పట్టుకుంటామన్నారు.

### గుర్తుతెలియని వాహనం ఢీకొని వ్యక్తి దుర్మరణం

**ఎర్రవల్లి:** జాతీయ రహదారిపై గుర్తుతెలియని వాహనం ఢీకొని ఓ వ్యక్తి దుర్మరణం చెందిన సంఘటన కోదండాపురం పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో చోటుచేసుకుంది. ఎస్ఐ మురళి కథనం ప్రకారం.. మండలంలోని కోదండాపురం గ్రామ పంచాయతీ కూడలిలో శనివారం తెల్లవారుజామున గుర్తు తెలియని వ్యక్తి(33) రోడ్డు దాటుతుండగా వేగంగా వచ్చిన గుర్తుతెలియని వాహనం ఢీకొట్టడంతో అక్కడికక్కడే దుర్మరణం చెందాడు. గమనించిన స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వగా వారు ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని మృతదేహాన్ని హైవే అంబులెన్స్‌లో గద్వాల జనరల్ ఆస్పత్రి మార్చురీకి తరలించారు. ఈ ఘటనపై పంచాయతీ కార్యదర్శి రాధిక ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్ఐ తెలిపారు.

### రోడ్డు ప్రమాదంలో వ్యక్తి దుర్మరణం

**జడ్చర్ల:** పట్టణ సమీపంలో 44వ నంబర్ జాతీయ రహదారి దాటుతున్న ఓ వ్యక్తిని గుర్తు తెలియని వాహనం ఢీకొట్టగా ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మృతిచెందినట్లు సీఐ కమలాకర్ తెలిపారు. ఆయన కథనం మేరకు.. కావేరమ్మపేటకు చెందిన సాయిరి ఆంజనేయులు (38) శనివారం ఉదయం 5 గంటల ప్రాంతంలో సెజ్‌లో పనికి వెళ్తున్న భార్య భాగ్యలక్ష్మిని రోడ్డు దాటించాడు. తిరిగి వెనక్కి వస్తుండగా కర్నూలు వైపు నుంచి హైదరాబాద్ వైపు వెళ్తున్న ఓ గుర్తు తెలియని వాహనం ఢీకొట్టడంతో తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. గుర్తించిన భార్య భాగ్యలక్ష్మి వెంటనే ఆటోలో చికిత్స నిమిత్తం జడ్చర్లలోని ఆస్పత్రికి తరలించింది. పరిస్థితి విషమంగా ఉండటంతో ఏనుగొండలోని ఎస్వీఎస్ ఆస్పత్రికి తరలించగా అక్కడ చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడు. భార్య ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేపడుతున్నట్లు సీఐ వివరించారు.

### బైక్ ఢీకొని మహిళ మృతి



బొంబాయి తిరుపతమ్మ (ఫైల్)

**మరికల్:** బైక్ ఢీకొని ఓ మహిళ మృతిచెందిన ఘటన శనివారం రాత్రి పట్టణంలో చోటుచేసుకుంది. పోలీసుల కథనం మేరకు.. మండల కేంద్రానికి చెందిన బొంబాయి తిరుపతమ్మ (45) రోడ్డు దాటుతుండగా బైక్ ఢీకొనడంతో తలకు బలమైన గాయమై అక్కడికక్కడే మృతిచెందింది. బైక్ ఆచూకీ కోసం పోలీసులు సీసీ కెమెరాలను పరిశీలిస్తున్నారు. తిరుపతమ్మకు ఇద్దరు కుమార్తెలు. మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం నారాయణపేట ఏరియా ఆస్పత్రికి తరలించారు. కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేపడుతున్నట్లు ఎస్ఐ రాము తెలిపారు.



# పాలమూరుకు ప్రపంచ సుందరీమణులు



పిల్లలమర్రిని పరిశీలిస్తున్న ఐజీ సత్యనారాయణ, డీఐజీ ఎల్ఎస్ చౌహాన్, ఎస్పీ జానకి, తదితరులు

- 16న పిల్లలమర్రిని సందర్శించనున్న మిస్ వరల్డ్ పోటీదారులు
- వెయ్యి మంది పోలీసు సిబ్బందితో మూడంచెల భద్రత
- భద్రతా ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన ఐజీ సత్యనారాయణ

**మహబూబ్‌నగర్ క్రైం:** హైదరాబాద్‌లో జరిగే మిస్ వరల్డ్ పోటీల్లో పాల్గొనడానికి వచ్చే ప్రపంచంలోని వివిధ దేశాల సుందరీమణులు ఈ నెల 16న మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా కేంద్రానికి రానున్నారు. 22మందితో కూడిన బృందం 700 ఏళ్ల చరిత్ర కలిగిన పిల్లలమర్రి మహావృక్షాన్ని సందర్శించనున్నారు. హైదరాబాద్‌లో ఈ నెల 10 నుంచి 31వ తేదీ వరకు జరిగే 72వ మిస్ వరల్డ్ పోటీల్లో పాల్గొనేందుకు వివిధ దేశాల నుంచి వచ్చే సుందరీమణులు.. 16న పిల్లలమర్రికి విచ్చేస్తున్న నేపథ్యంలో మూడంచెలతో కూడిన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు మల్టీజోన్-2 ఐజీ సత్యనారాయణ వెల్లడించారు. శనివారం ఆయన పిల్లలమర్రిని సందర్శించి భద్రతా ఏర్పాట్లపై పోలీసు అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. పిల్లలమర్రిలో చేపట్టాల్సిన రక్షణ, బందోబస్తు చర్యలపై అధికారులతో చర్చించిన అనంతరం ఏర్పాటుచేసిన మీడియా సమావేశంలో ఐజీ మాట్లాడారు. దేశంలో మూడోసారి జరుగుతున్న అందాల పోటీలకు పలు దేశాల నుంచి పోటీ చేసే వారు వస్తున్న క్రమంలో పోలీసుశాఖ పటిష్ట బందోబస్తు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా వారి పర్యటనను విజయవంతం చేయడానికి కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. మూడంచెల భద్రత కోసం వెయ్యి మంది పోలీస్ సిబ్బందిని కేటాయిస్తున్నామన్నారు. జాతీయ రహదారితో పాటు పిల్లలమర్రి వరకు రోడ్డు వెంట భద్రత ఉంటుందని.. ప్రధానంగా ముఖద్వారం నుంచి అతిథులకు పిల్లల మర్రి చరిత్ర, విశిష్టతను స్థానిక అధికారులు తెలియజేస్తారని అన్నారు. వారు వచ్చే రోడ్డు మార్గంలో ఎక్కడ ట్రాఫిక్ సమస్య లేకుండా చేస్తామన్నారు. రోడ్డుకు ఇరువైపులా ఉండే వారు హుందాగా ఈ ప్రాంత ప్రతిష్టను పెంచే విధంగా ఉండాలని కోరారు. 360 డిగ్రీలలో ఎక్కడ ఎలాంటి సమస్య రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం జరుగుతుందన్నారు. చిన్న పొరపాటు జరిగినా దేశం, రాష్ట్రం, మన ప్రాంతానికి చెడ్డ పేరు వచ్చే అవకాశం ఉందన్నారు. మిస్ వరల్డ్స్ వచ్చిన సమయంలో స్థానికంగా ఉన్న పర్యాటకులు వచ్చిన అతిథులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా.. ఎవరికి వారు మర్యాదగా, హుందాగా ఉండాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో డీఐజీ ఎల్ఎస్ చౌహాన్, ఎస్పీ డి.జానకి, డీఎస్పీ వెంకటేశ్వర్లు, సీఐలు గాంధీ నాయక్, భగవంతురెడ్డి, అప్పయ్య పాల్గొన్నారు.

# 'నీట్'కు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు

నేటి మధ్యాహ్నం రెండు నుంచి సాయంత్రం 5 వరకు నిర్వహణ

- మహబూబ్‌నగర్‌లో 13 పరీక్ష కేంద్రాలు
- హాజరుకానున్న 4,454 మంది అభ్యర్థులు




**జెడ్పీసెంటర్(మహబూబ్‌నగర్):** జిల్లాలో ఆదివారం నిర్వహించే నీట్ (నేషనల్ ఎలిజిబిలిటీ కం ఎంట్రెన్స్ టెస్ట్) అండర్ గ్రాడ్యుయేషన్–2025కు అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. జిల్లాలో 13 పరీక్ష కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయగా 4,454 మంది విద్యార్థులు పరీక్ష రాయనున్నారు. ప్రవేశ పరీక్ష మధ్యాహ్నం 2 నుంచి సాయంత్రం 5 వరకు జరగనుండగా.. అభ్యర్థులను ఉదయం 11 నుంచి మధ్యాహ్నం 1.30 వరకు మాత్రమే కేంద్రాల్లోకి అనుమతిస్తారని.. తర్వాత అనుమతి ఉండదని అధికారులు తెలిపారు. పరీక్ష పత్రాలు భద్రపర్చే స్ట్రాంగ్ రూమ్, కేంద్రాల వద్ద ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటు చేసుకోకుండా గట్టి బందోబస్తు కల్పించాలని కలెక్టర్ విజయేందిర బోయి ఎస్పీ జానకిని ఆదేశించారు. మహబూబ్‌నగర్ కేంద్రీయ విద్యాలయం ప్రిన్సిపాల్ నరేందర్ నోడల్ అధికారిగా వ్యవహరిస్తుండగా.. పరీక్ష నిర్వహణకు 20 మంది పరిశీలకులు, 372 మంది ఇన్విజిలేటర్లను నియమించారు.

**పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద భారీ భద్రత : ఎస్పీ**

**మహబూబ్‌నగర్ క్రైం:** జిల్లాలో ఆదివారం జరిగే నీట్ కేంద్రాల వద్ద 163 బీఎన్ఎస్ అమలులో ఉంటుందని, పరీక్ష కేంద్రం పరిసర ప్రాంతాల్లో ర్యాలీలు, సభలు, ఊరేగింపులకు అనుమతి లేదని ఎస్పీ డి.జానకి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. పరీక్ష రాసే అభ్యర్థులు నిబంధనలు విధిగా పాటించాలని, ప్రశాంత వాతావరణంలో పరీక్ష రాయడానికి సిబ్బంది విధులు నిర్వర్తిస్తారని పేర్కొన్నారు. బయోమెట్రిక్, అభ్యర్థి ఐడెంటిఫికేషన్‌లో ఏదైనా సమస్య వస్తే వెంటనే సంబంధిత అధికారులకు తెలియజేయాలని సూచించారు. ప్రతి అభ్యర్థి నిర్ణీత సమయంలో కేంద్రాలకు చేరుకోవాలని, అడ్మిట్ కార్డుతో పాటు గుర్తింపు కార్డు, రెండు పాస్‌పోర్ట్ సైజ్ ఫొటోలు, పోస్ట్‌కార్డు సైజ్ ఫొటో తప్పనిసరిగా తీసుకురావాలన్నారు. ఫోన్లు, షూ, సాక్స్, బెల్ట్, బంగారం, వెండి, ఫుల్ షర్ట్స్, ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలకు అనుమతి లేదని.. పారదర్శకంగా బయటకు కన్పించే నీటి బాటిళ్లకు మాత్రమే అనుమతి ఉంటుందని తెలిపారు. పరీక్ష కేంద్రానికి సమీపంలో ఉండే జిరాక్స్, ఇంటర్‌నెట్ దుకాణాలు పరీక్ష సమయంలో మూసి ఉంచాలని తెలిపారు.

# దొడ్డురకం వరిధాన్యం రైతుల ఆందోళన



రైతులతో మాట్లాడుతున్న ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డీటీ ఆనంద్‌కుమార్



రోడ్డుపై నిలిచిన ధాన్యం ట్రాక్టర్లు

**మద్దూరు:** ఆరుగాలం శ్రమించి పండించిన దొడ్డురకం వరిధాన్యాన్ని రైస్‌మిల్లర్లు తీసుకోకపోవడంతో శనివారం రైతులు ఆందోళనకు దిగారు. మద్దూరు పట్టణంలోని ప్రధాన రహదారిపై బైఠాయించి ధర్నా చేపట్టారు. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. మద్దూరు, దామరగిద్ద మండలాలకు చెందిన రైతులు ప్రభుత్వం ఏర్పాటుచేసిన కొనుగోలు కేంద్రాలకు దొడ్డురకం వరిధాన్యాన్ని తరలించారు. అక్కడ తూకం అయిన తర్వాత అకాల వర్షానికి ధాన్యం తడిసిపోతుందని.. వెంటనే మిల్లులకు తరలించాలని కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వాహకులు సూచించడంతో రైతులు దాదాపు 60 ట్రాక్టర్లలో ధాన్యాన్ని సంబంధిత మిల్లులకు తరలించారు. అక్కడ వారు దొడ్డురకం ధాన్యాన్ని దించుకోవడానికి నిరాకరించారు. 2022 యాసంగిలో దొడ్డురకం ధాన్యం దించుకొని తీవ్రంగా నష్టపోయామని.. ఇప్పటికీ ఆ నష్టం పూడ్చుకోలేక పోతున్నామని, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ దొడ్డురకం ధాన్యం దించుకోమని రైస్‌మిల్లర్లు తేల్చిచెప్పారు. దీంతో రైతులు ప్రధాన రహదారిపై ఆందోళనకు దిగారు. విషయం తెలుసుకున్న ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డీటీ ఆనంద్‌కుమార్, ఎస్ఐ విజయ్‌కుమార్ అక్కడికి చేరుకుని రైస్‌మిల్లర్లతో మాట్లాడారు. ప్రస్తుతానికి మద్దూరులోని పద్మావతి రైస్‌మిల్లు, వెంకటేశ్వర రైస్‌మిల్లులో 34 ట్రాక్టర్ల ధాన్యం దించారు. మిగతావి కూడా వివిధ రైస్‌మిల్లులకు తరలిస్తామని హామీ ఇవ్వడంతో రైతులు ఆందోళన విరమించారు.

## 'ఫైనాన్స్ సిబ్బంది వేధిస్తున్నారని.. ట్రాక్టర్‌ను తగలబెట్టిన రైతు'



కాలిపోయిన జాన్‌డీర్ ట్రాక్టర్ ఇంజిన్

**తిమ్మాజిపేట:** ట్రాక్టర్‌కు సంబంధించి కిస్తుల కోసం ఫైనాన్స్ సిబ్బంది వేధిస్తున్నారని ఓ రైతు ఏకంగా పెట్రోల్ పోసి ట్రాక్టర్‌ను తగలబెట్టాడు. నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా తిమ్మాజిపేట మండలంలోని చేగుంటలో చోటుచేసుకున్న ఈ ఘటనకు సంబంధించి వివరాలిలా.. చేగుంట గ్రామానికి చెందిన రవి తన కుటుంబ సభ్యుల పేరిట 2023లో ఓ ఫైనాన్స్ కంపెనీ ద్వారా జాన్‌డీర్ ట్రాక్టర్ కొనుగోలు చేశాడు. ఇందుకోసం ఆరునెలలకోసారి రూ.98 వేలు కిస్తీ చెల్లిస్తున్నాడు. అయితే ఈసారి కిస్తీకి సంబంధించి రూ.98 వేలకు గాను రూ.80 వేలు చెల్లించగా.. మరో రూ.18 వేలు బకాయి ఉంది. ఈ డబ్బుల కోసం శనివారం ఫైనాన్స్ సిబ్బంది, రైతు గడ్డం రవి మధ్య వాగ్వాదం చోటు చేసుకుంది. ఈ క్రమంలో తనను దూషించారని మనస్తాపానికి గురై పెట్రోల్ పోసి ట్రాక్టర్ తగలబెట్టానని బాధిత రైతు వాపోయాడు. కాగా ఈ గొడవ విషయం పోలీస్‌స్టేషన్‌కు చేరింది.

## చెంచులకు గవర్నర్ చేయూత



నల్లమల అటవీ లోతట్టు ప్రాంతం అప్పాపూర్, భౌరాపూర్ తదితర పెంటలకు చెందిన చెంచు మహిళలు, యువకులకు శనివారం హైదరాబాద్‌లోని రాజ్‌భవన్‌లో విస్తరాకులు తయారు చేసే మిషన్లు, అలాగే నేచర్ గైడ్ శిక్షణ పొందిన 32 మంది మహిళలు, పురుషులకు అధికారిక ధ్రువపత్రాలను గవర్నర్ విష్ణుదేవ్‌వర్మ అందజేశారు. కార్యక్రమంలో గవర్నర్ కార్యదర్శి దాన కిషోర్, ట్రైబల్ కమిషనర్ శరత్, నాగర్‌కర్నూల్ కలెక్టర్ బదావత్ సంతోష్, ఐటీడీఏ ఇన్‌చార్జ్ పీఓ, డీఎఫ్ఓ రోహిత్‌రెడ్డి, ఎస్ఐఆర్‌డీ అధికారులు పాల్గొన్నారు. - మన్ననూర్

### వ్యక్తిపై దాడి.. రిమాండ్‌కు తరలింపు

**కోస్గి రూరల్:** పాతకక్షలల నేపథ్యంలో వ్యక్తిపై దాడి చేసిన కేసులో నిందితుడిని రిమాండ్‌కు తరలించిన ఘటన శనివారం గుండుమాల్ మండలంలో చోటు చేసుకుంది. సీఐ సైదులు తెలిపిన వివరాలు.. గుండుమాల్ గ్రామానికి చెందిన అనంత్‌రెడ్డి తన పొలంలో వడ్లను కుప్పగా చేసి తరలిస్తున్న క్రమంలో పాతకక్షల నేపథ్యంలో అదే గ్రామానికి చెందిన రాంరెడ్డి అనంత్‌రెడ్డిపై దాడి చేయడంతో స్పృహతప్పి పడిపోయాడు. అడ్డుకునేందుకు ప్రయత్నించిన అనసూయ హన్మంత్‌రెడ్డిపై సైతం దాడి చేశాడు. ఈ నేపథ్యంలో కోస్గి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయగా కేసు నమోదు చేసి రాంరెడ్డిని కోర్టులో హాజరుపరిచారు. ఇన్‌చార్జ్ మెజిస్ట్రేట్ మమతారెడ్డి నిందితుడికి 14రోజుల రిమాండ్ విధించినట్లు పేర్కొన్నారు.

### ప్రేమ వ్యవహారంలో యువకుడిపై కేసునమోదు

**ఖిల్లాఘనపురం:** ప్రేమ పేరుతో మైనర్ బాలికను ఇంటి నుంచి తీసుకెళ్లిన యువకుడిపై కేసు నమోదు చేసిన ఘటన ఖిల్లాఘనపురంలో శనివారం చోటు చేసుకుంది. పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. ఖిల్లాఘనపురం గ్రామానికి చెందిన కాగితాల ధనుష్ అదే గ్రామానికి చెందిన 16 సంవత్సరాల మైనర్ బాలిక ప్రేమించుకుంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో శనివారం బాలికను హైదరాబాద్‌కు తీసుకెళ్లాడు. ఈ విషయమై బాలిక తల్లి ఖిల్లాఘనపురం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసిన నేపథ్యంలో యువకుడిపై పోక్సో కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్ఐ సురేష్‌గౌడ్ పేర్కొన్నారు.

### ఈతకు వెళ్లి బాలుడు మృతి



శశాంత్(ఫైల్)

**తిమ్మాజిపేట:** మండలంలోని ఆవంచ చెరువులో శనివారం శశాంత్ (10) మృతదేహం లభ్యమైనట్లు ఎస్ఐ నరేందర్‌రెడ్డి తెలిపారు. ఆయన కథనం మేరకు.. ఎదిరేపల్లికి చెందిన శశాంత్ వేసవి సెలవులు రావడంతో ఆవంచలోని అమ్మమ్మ శాంతమ్మ ఇంటికి వచ్చాడు. రెండ్రోజుల కిందట పిల్లలతో కలిసి ఈతకు వెళ్లి నీటిలో మునిగిపోయాడు. తోటి పిల్లలు ఎవరూ గమనించకుండా ఇంటికి వెళ్లారు. కుటుంబ సభ్యులు ఎక్కడ వెదికినా ఆచూకీ దొరకలేదు. శనివారం ఉదయం అటుగా వెళ్లేవారు చెరువులో మృతదేహం కనిపించడంతో పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. వారు బయటకు తీసి పరిశీలించగా శశాంత్‌గా నిర్ధారించారు. శశాంత్ పెద్ద నాన్న మల్లేష్ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపడుతున్నట్లు ఎస్ఐ తెలిపారు.

# హత్య కుట్ర కేసులో మరొకరి అరెస్టు



వివరాలు వెల్లడిస్తున్న డీఎస్పీ వెంకటేశ్వర్లు

**భూత్పూర్:** దేవరకద్ర నియోజకవర్గ బీజేపీ ఇన్‌చార్జి కొండా ప్రశాంత్‌రెడ్డి హత్యకు కుట్ర పన్నిన కేసులో మరో నిందితుడు కాంతప్ప అలియాస్ శ్రీకాంత్‌ను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలను శనివారం భూత్పూర్ సీఐ కార్యాలయంలో ఏర్పాటుచేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో డీఎస్పీ వెంకటేశ్వర్లు వెల్లడించారు. కొండా ప్రశాంత్‌రెడ్డి హత్యకు కుట్ర చేసిన కాట్రవత్ రూప్‌సింగ్ నాయక్, అరుణాచలం నవీన్ కుమార్‌లను గతనెల 23న అరెస్టు చేయగా.. కర్ణాటక జిల్లా యాద్గిర్ జిల్లా గుర్మిట్‌కల్ మండలం పుట్‌పాట్‌కు చెందిన కాంతప్ప అలియాస్ శ్రీకాంత్ పరారీలో ఉన్నాడు. అతడు శనివారం జడ్చర్ల బస్టాండ్‌లో అనుమానాస్పదంగా తిరుగుతుండగా.. భూత్పూర్ పోలీసులు పట్టుకుని తమదైన శైలిలో విచారించారు. అయితే ప్రశాంత్‌రెడ్డి హత్యకు కుట్ర కేసులో తాను ఉన్నానని శ్రీకాంత్ ఒప్పుకున్నట్లు డీఎస్పీ తెలిపారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం అనంతపూర్‌కు చెందిన పవన్ సైతం హత్య కుట్రలో ఉన్నాడని.. అరుణాచలం నవీన్, రూప్‌సింగ్‌లతో కలిసి ప్రశాంత్‌రెడ్డిని హత్య చేసేందుకు నారాయణపేటలోని ఓ హోటల్‌లో కుట్ర పన్నినట్లు విచారణలో శ్రీకాంత్ వెల్లడించినట్లు వివరించారు. పవన్‌ను కూడా త్వరలో పట్టుకుంటామన్నారు. హత్య కుట్ర రాజకీయ కోణంలో లేదని.. అరుణాచలం నవీన్ తండ్రిని చంపినందుకు వ్యక్తిగత కక్షల కారణంగా హత్య కుట్ర జరిగిందని డీఎస్పీ తెలిపారు. సమావేశంలో సీఐ రామకృష్ణ, దేవరకద్ర ఎస్ఐ నాగప్ప ఉన్నారు.

# జల్సాలకు అలవాటుపడి చోరీలు



కేసు వివరాలు వెల్లడిస్తున్న సీఐ నాగార్జున

**కల్వకుర్తి టౌన్:** జల్సాలకు అలవాటు పడి చోరీలను వారి ప్రవృత్తిగా ఎంచుకున్న ముగ్గురు దొంగలను కల్వకుర్తి పోలీసులు పట్టుకున్నారు. శనివారం పట్టణంలోని సీఐ కార్యాలయంలో సీఐ నాగార్జున వివరాలను మీడియాకు వెల్లడించారు. ఊర్కొండ మండలంలోని రాంరెడ్డిపల్లికి చెందిన యాదగిరి, శివకుమార్, కల్వకుర్తి మున్సిపాలిటీలోని సంజాపూర్‌కు చెందిన శ్రీరామ్ ముగ్గురు కలిసి చోరీలు చేసేవారు. వీరంతా కలిసి మండలంలోని తుర్కలపల్లిలో గత నెల 24న దొంగతనం చేశారు. వీరితో పాత నేరస్థుడైన యాదగిరి వేలిముద్రలు అక్కడి స్పాట్‌లో లభించటంతో అతనిని విచారించగా మిగిలిన ఇద్దరి పేర్లు చెప్పగా.. వారిని పట్టుకొని విచారించగా చోరీలను ఒప్పుకున్నారని సీఐ వెల్లడించారు. వీరి వద్ద నుంచి రూ.2.40 లక్షలు నగదు, స్విఫ్ట్ కారు, మూడు సెల్‌ఫోన్లు, జనగామ జిల్లా పరిధిలో చోరీ చేసిన ఒక మోటారు సైకిల్‌ను పోలీసులు స్వాధీనపర్చుకున్నారు. నిందితులను పట్టుకోవడంతోపాటు వారి వద్ద లభించిన వాటన్నింటిని కోర్టులో ప్రవేశపెట్టగా జడ్జి ముగ్గురు నిందితులకు రిమాండ్ విధించారన్నారు. అయితే యాదగిరిపై ఇప్పటికే ఉమ్మడి జిల్లాలోని పలు స్టేషన్లలో కేసులు ఉన్నాయని సీఐ వివరించారు. కేసు ఛేదనలో చొరవ చూపిన ఎస్ఐలు మాధవరెడ్డి, రామచందర్‌జీ, సిబ్బందిని డీఎస్పీ వెంకటేశ్వర్లు, సీఐ అభినందించారు.

# లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేస్తే కఠిన చర్యలు



తనిఖీలు చేస్తున్న వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారి

**పాలమూరు:** జిల్లాలో ఎలాంటి స్కానింగ్ సెంటర్‌లలో అయినా సదరు వైద్యుడు రెఫర్ చేసిన ప్రిస్క్రిప్షన్ లేకుండా స్కానింగ్ చేస్తే సదరు స్కానింగ్ సెంటర్స్‌పై కఠినచర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ కృష్ణ హెచ్చరించారు. జిల్లాకేంద్రంలోని శెట్టి కాంప్లెక్స్ ఏరియాలో ఉన్న మూడు స్కానింగ్ సెంటర్స్‌లలో భారత్ స్కానింగ్, మంజుల పిటల్ మెడిసిన్, అవిర ఆస్పత్రిలలో వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారి ఆధ్వర్యంలో తనిఖీలు చేశారు. స్కానింగ్ సెంటర్‌లలో రోజు వారీగా చేసిన అన్ని రకాల స్కానింగ్ వివరాలు నమోదు చేసే రిజిస్టర్లను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా డీఎంహెచ్ఓ మాట్లాడుతూ జిల్లాకేంద్రంలో ఉన్న స్కానింగ్ సెంటర్ నిర్వాహకులు ప్రతి నెల రిపోర్ట్ తప్పక పంపించాలన్నారు. అవసరంగా అబార్షన్లు చేసినట్లయితే చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ప్రధానంగా లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేస్తే క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయడంతో పాటు శిక్షార్హులు అవుతారని తెలిపారు. ఎలాంటి అనుమతులు లేకుండా క్లినిక్‌లు నిర్వహించిన, అర్హతకు మించి వైద్యం చేసిన అలాంటి వాటిపై చట్టపరంగా చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు సీజ్ చేస్తామన్నారు.ఈ తనిఖీల్లో ప్రోగ్రామ్ అధికారి డాక్టర్ భాస్కర్ నాయక్, మాస్‌మీడియా అధికారిని మంజుల, సిబ్బంది బోస్ పాల్గొన్నారు.

# యువత భవిష్యత్‌కు డ్రగ్స్‌తో పెనుముప్పు



పోస్టర్స్ ఆవిష్కరిస్తున్న అధికారులు

**మహబూబ్‌నగర్ క్రైం:** మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం యువత భవిష్యత్‌కు తీవ్రమైన ముప్పుగా మారుతోందని అదనపు ఎస్పీ రాములు అన్నారు. జిల్లా పోలీస్‌శాఖ ఆధ్వర్యంలో శనివారం పట్టణంలోని ఎస్వీఎస్ మెడికల్ కళాశాలలో మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనపై విద్యార్థులకు అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ యాంటీ నార్కొటిక్ బ్యూరో డీఎస్పీ బుచ్చయ్య పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా దేశంలో వినియోగిస్తున్న డ్రగ్స్ పరిస్థితులు, నార్కో టెర్రరిజంపై విద్యార్థులకు సుదీర్ఘంగా వివరించారు. సమాజంలో ఉన్న డ్రగ్స్ భూతాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతాయుతంగా అంతం చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. అనంతరం డ్రగ్స్‌పై ప్రతిజ్ఞ చేయడంతో పాటు పోస్టర్స్ ఆవిష్కరించారు. కార్యక్రమంలో డీఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ కృష్ణ, ఎస్వీఎస్ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ జోషి, డీఎస్పీ వెంకటేశ్వర్లు పాల్గొన్నారు.

# వైభవంగా రాములోరి కల్యాణం



రాములోరి కల్యాణం నిర్వహిస్తున్న అర్చకులు



కల్యాణ వేడుకలో పాల్గొన్న భక్తులు

**ఎర్రవల్లి:** శ్రీరాముడి జన్మనక్షత్రమైన పునర్వసును పురస్కరించుకొని బీచుపల్లి పుణ్యక్షేత్రంలోని కోదండరామస్వామి ఆలయంలో శనివారం సీతారాముల కల్యాణ వేడుక వైభవంగా నిర్వహించారు. ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు భానుమూర్తి, దత్తుస్వామి ఆధ్వర్యంలో సీతారాముల ఉత్సవ విగ్రహాలను ముస్తాబుచేసి వేదమంత్రాల నడుమ కనుల పండువగా కల్యాణం జరిపించారు. వేడుకలు తిలకించేందుకు భక్తులు అధిక సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. అనంతరం స్వామి వారిని దర్శించుకొని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. భక్తులకు ఆలయ పాలక మండలి ఆధ్వర్యంలో అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినట్లు మేనేజర్ సురేందర్‌రాజు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో పాలక మండలి సభ్యులు, అర్చకులు, భక్తులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాక్షి ఫ్యామిలీ
మహబూబ్‌నగర్
ఆదివారం ॥ 4-5-2025

'నాలుగు పదుల వయసు దాటిన మహిళల్లో హార్మోన్లలో మార్పులు సహజం. అందుకే పోషకాహారాన్ని ప్లాన్ చేసుకోవడమే కాదు ఆరోగ్యానికి కొన్ని సప్లిమెంట్స్ వాడకం కూడా అవసరమే' అంటూ తన డైట్‌ప్లాన్‌ను వివరించారు బుల్లితెర నటి, సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ అస్మిత కర్ణని. 'ఇరవై ఏళ్లుగా హెల్తీ డైట్ ప్లాన్ చేసుకున్నందుకే ఈ రోజుకీ హెల్తీగా ఉన్నాను' అని చెబుతున్నారు.

# ఫైబర్ ముందు... ప్రొటీన్లు తర్వాత


అస్మిత కర్ణని

'మైండ్ ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే బాడీ కూల్‌గా ఉండాలి. నా శరీరానికి ఎలాంటి పోషకాలు అవసరమో తెలుసుకుంటూ, 20 ఏళ్లుగా డైట్ ప్లాన్ చేస్తున్నాను. రోజూ ఉదయం నట్స్, డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో రోజును స్టార్ట్ చేస్తాను. వర్కౌట్స్ తర్వాత సలాడ్స్, ఫుడ్ సంప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను. ఒక పూట భోజనానికే ప్రాముఖ్యత. 40 ఏళ్ల తర్వాత హార్మోన్లలో చాలా వేగంగా మార్పులు వస్తుంటాయి. మన ఆరోగ్యం హార్మోన్ల మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ రోజుల్లో ఆహారపదార్థాల్లో పోషకాలు బాగా తగ్గిపోయాయి. అందుకే నిపుణులు సూచించిన మెడికల్ న్యూట్రిషన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను.

**బయటి ఫుడ్ తీసుకోను...**

లంచ్ టైమ్‌లో ఒక వరస క్రమాన్ని పాటిస్తాను. మొదట కడుపులోకి వెళ్లాల్సింది పీచుపదార్థాలు. అందుకని కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్ ముందుగా తీసుకుంటాను. తర్వాత ప్రొటీన్ డైట్, ఆ తర్వాత కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న డైట్ తీసుకుంటాను. బయటి ఫుడ్ దాదాపు తీసుకోను.

**ఉప్పు... చక్కెర తక్కువ**

మన శక్తి స్థాయిలు పెరగాలంటే ఉప్పు, పంచదార వాడకం బాగా తగ్గించేయాలి. అలా చేయడం వల్ల ఎనర్జీ ఏ మాత్రం తగ్గదు. సీజనల్ ఫ్రూట్స్‌ని ఎప్పుడూ వదులుకోను. వీటిని అరగంటసేపు నీటిలో నానబెట్టి, తీసుకుంటే రసాయనాల ప్రభావం తగ్గుతుంది. డ్రై ఫ్రూట్స్ సాయంత్రం 4:30 కి తీసుకుంటాను. తర్వాత బ్లాక్ కాఫీ. కాఫీ లేదా టీ పాలతో తీసుకుంటే బరువు పెరుగుతారు. అందుకని బ్లాక్ కాఫీ తీసుకుంటాను. సాయంకాలం ప్రొటీన్లు ఉండే ఆహారం తీసుకుంటాను. దీని వల్ల బరువు 70 కేజీలు ఉన్నా, సన్నగా కనిపిస్తాను. ప్రొటీన్ పౌడర్‌కి, యోగర్ట్, కొన్ని ఫ్రూట్స్ కూడా కలిపి తీసుకుంటాను. సూర్యాస్తమయం తర్వాత ఏదీ తినను. ఏడాది మొత్తం నా డైట్ చార్ట్ ఇలాగే ఉంటుంది.

**కండరాల బలానికి...**

వేసవిలో డీ హైడ్రేట్ అవకుండా ఉండటానికి చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాను. ఎప్పుడైనా లో ఎనర్జీ అనిపిస్తే ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్ కలిపిన చల్లని నీళ్లు తీసుకుంటాను. రోజులో 3-4 లీటర్ల నీళ్లు తాగుతాను. జనరల్ ఫిట్‌నెస్ కోసం వారంలో 2-3 సార్లు వర్కౌట్స్ చేస్తాను. దీనివల్ల బరువు కూడా మెయింటెన్ అవుతుంది. వృద్ధాప్యంలో కండరాల బలం కోల్పోకుండా ఉండాలంటే ఇప్పటి నుంచే వాటికి పని పెట్టాలి. అందుకని వ్యాయామం తప్పనిసరి. అందం గురించి కాదు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకోవడం జీవితాంతం చేసే ప్రయాణం. అందుకు నా జీవన శైలిని కూడా ఫిక్స్ చేసుకున్నాను'' అని వివరించారు అస్మిత.




నిర్వహణ:
నిర్మలారెడ్డి

# బరువును తగ్గించే సీజన్



వేసవిలో పెరిగే ఉష్ణోగ్రతలు శరీరంలోని నీటిని ఆవిరి చేస్తుంటాయి. ఎన్నిసార్లు నీళ్లు తాగినా దాహం తీరదు. ఆకలిగానూ అనిపించదు. అలసట, నీరసంతో రోజంతా చికాకు. ఈ సమస్యలకు పరిష్కారం మన చేతిలోనే ఉందంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు సుజాతా స్టీఫెన్.

'శరీరం త్వరగా డీ-హైడ్రేట్ అయ్యే కాలం ఇది. తినే పదార్థాల ఎంపిక సరిగా లేకపోతే జీర్ణవ్యవస్థ గాడి తప్పుతుంది. ఇలాంటప్పుడు...

- కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్స్, సాంబార్, రసం.. వంటివి రెగ్యులర్ డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి.
- రెండు గంటలకు ఒకసారి గ్లాసుడు నీళ్లు, వేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అరగంటకు ఒకసారి నీళ్లు తాగాలి.
- అకస్మాత్తుగా తలనొప్పి, భావోద్వేగాలలో మార్పు, నీరసం, ఇరిటేషన్.. వంటివీ తలెత్తుతుంటాయి. దీనిని సైలెంట్ డీ-హైడ్రేషన్ సమస్యగా గుర్తించి నీళ్లు తాగి, కొన్ని నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- నిమ్మరసం, సబ్జా గింజలతో తయారు చేసుకున్న లస్సీ ఒంటికి మేలు చేస్తుంది. నిమ్మరసంలో షుగర్‌కు బదులు కొద్దిగా ఉప్పు, సోడా కలుపుకొని తాగచ్చు.
- మధుమేహులు ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తం తింటే, శరీరంలో గ్లూకోజ్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకని టైమ్ ప్రకారం ఏదో ఒకటి మితంగా తినాలి.

**గర్భిణులకు ప్రత్యేకం**

ఈ కాలం గర్భిణులు ఏ కొంచెం తిన్నా ఆయాసం వస్తుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు మసాలా ఉన్న ఆహారం కాకుండా పండ్లు, జ్యూసులు, సలాడ్స్ పైన దృష్టి పెట్టాలి. దీని వల్ల కడుపులో హెవీగా ఉన్నట్టు అనిపించదు. ఆయాసం సమస్య తలెత్తదు.

**వయసు పైబడిన వాళ్లు**

పగటివేళ ఎండగా ఉన్న సమయాల్లో బయటకు వెళ్లకుండా ఉంటేనే మంచిది. తప్పనిసరి అయితే వెంట నీళ్లు, పండ్లు తీసుకెళ్లాలి. డీ హైడ్రేట్ అయితే బీపీ డౌన్ అయ్యి కళ్లు తిరిగి పడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకని వారి వెంట మరొకరు తోడుండాలి.

**రీ హైడ్రేషన్**

వేసవిలో యూరిన్ పసుపు రంగులో వస్తుందంటే శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గిందని అర్థం. రీ హైడ్రేషన్ కోసం నీళ్లు, నిమ్మరసం సరైన ఎంపిక. ఫ్లేవర్డ్, షుగర్ లెస్ మెడికేటెడ్ ఓఆర్ఎస్‌లను ఎంచుకోవచ్చు.

**ఇది మంచి సీజన్**

- బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది మంచి సీజన్. వేడికి ఎక్కువ ఆహారం తినబుద్ధి కాదు.. పండ్లు, కూరగాయలు, జ్యూస్, నీళ్లు ఎక్కువ తీసుకుంటాం. ఇదంతా లో క్యాలరీ ఫుడ్. దీనివల్ల బరువు సులువుగా తగ్గచ్చు.
- వాకింగ్, జాగింగ్, వ్యాయామాలకు ఉదయం వేళ ఎంచుకోవడమే మంచిది.
- వేసవిలో పార్టీలకు వెళ్లినప్పుడు తినే మసాలా ఫుడ్స్ మరుసటి రోజు కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. పడుకునేటప్పుడు మజ్జిగ తాగితే అసౌకర్యం తగ్గుతుంది.

**కూల్ సలాడ్**

- కీరా, దోస, పుదీనా, కొత్తిమీర, ఉల్లిపాయ, క్యాప్సికమ్ వంటివి సన్నని ముక్కలుగా తరిగి, నిమ్మరసం, ఉప్పు, మిరియాలపొడి కలిపి సలాడ్ తయారు చేసుకోవాలి. దీనిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి, రోజులో రెండు మూడుసార్లు తింటే, తేలికగా అనిపిస్తుంది.
- సొరకాయ జ్యూస్, పుదీనా, కొత్తిమీర షర్బత్‌లు, చట్నీలు, రాగి జావ వంటివి.. ఒంటికి మేలు చేస్తాయి.
- మాంసాహారులు తాజాగా తయారు చేసుకున్నవి, నూనె తక్కువగా ఉపయోగించినవి తీసుకోవాలి.

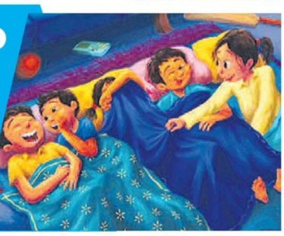


– సుజాతా స్టీఫెన్, న్యూట్రిషనిస్ట్

'దాబా', 'మిద్దె', 'మేడ'... ఈ మాటలు పిల్లలకు తెలుసో లేదోగానీ వేసవి వస్తే ఊళ్ల నుంచి వచ్చిన కజిన్స్‌తో దాబా మీద చాపలు పరుచుకుని ఆకాశాన్ని చూస్తూ చల్లటి గాలిలో కబుర్లు చెప్పుకుంటూ నిద్రపోవడం పెద్ద లగ్జరీ. అనుబంధాలకు బేస్‌మెంట్. నగరాల్లో సరే... ఊళ్లల్లో కూడా పిల్లలకు ఈ భాగ్యం ఉండటం లేదు. ఒకప్పటి ఈ దేశీయ ఆనవాయితీ కాలక్రమంలో 'స్లీపోవర్'గా మారింది. కాని సిసలైన స్లీపోవర్స్‌ను ఈ వేసవిలో పెద్దలే కలిగించాలి.




# దాబా నిద్రలూ కజిన్స్‌తో కబుర్లూ



చుక్కల ఆకాశం. ఆగి ఆగి రివ్వున వీచే గాలి. సాయంత్రం నీళ్లు చల్లి దాబా నేల మీదున్న ఉడుకంతా కడిగిస్తే రాత్రికి వేడి కాస్త నెమ్మళించి ఉంటుంది. ఇంట్లోని ఎక్కడెక్కడివో చాపలు, బొంతలు, దుప్పట్లు, పరుపులు, దిండ్లు పైకి వస్తాయి. పక్కలు ఏర్పాటవుతాయి. టేబుల్ ఫ్యాన్ ఉంటే అది కూడా తోడు నిద్ర పోవడానికి వస్తుంది. చెంబులు, వాటర్ బాటిల్స్‌లో నీళ్లు ఒక పక్కగా సిద్ధమవుతాయి. పెద్దవాళ్లు వాళ్ల పాతకబుర్లు చెప్పుకోవడం మొదలుపెడతారు. పిల్లల కోసం వేసిన వరుసలో పిల్లలు ఊరికూరికే నవ్వుతుంటారు. ఏమిటేమిటో మాట్లాడుతుంటారు. 'ఏరా... నిద్రపోరా?' అని పెద్దలు గదిమితే నిద్రపోతారా? వారికి నిద్రే రాదు. ఎందుకంటే అది వేసవి కాలం. అది డాబా మీద పక్క. తోడు ఉన్నది ఇష్టమైన బంధువులు. అన్నయ్యలు, తమ్ముళ్లు, అక్కలు, చెల్లెళ్లు, కజిన్స్... రాక రాక వచ్చారు. రాత్రిని నిద్రలో వృథా చేయరు పిల్లలు. కబుర్లే కబుర్లు చెప్పుకుంటారు.

> మూసి ఉన్న ఇళ్ల నుంచి, మూసి ఉన్న తరగతి గదుల నుంచి ఆరుబయలుకు వచ్చి స్వేచ్ఛాకాశం కింద నిద్రపోవడం వేసవిలో పిల్లలకు కొత్త అనుభూతిని ఇచ్చి అందాకా అనుభవించిన బోర్‌డమ్‌ను తొలగిస్తుంది. అందుకే నగరాల్లో బాలల సైకియాట్రిస్టులు స్లీపోవర్లను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఒకప్పుడు బంధువుల పిల్లలతో వేసవిలో సాగిన సామూహిక నిద్రలు ఇప్పుడు కరువవడంతో కనీసం ఏదో ఒక ఫ్రెండ్ ఇంట్లో పిల్లలంతా ఒక రాత్రి నిద్రపోవడానికి చేరి కబుర్లు చెప్పుకుని ఒత్తిడి దూరం చేసుకోమంటున్నారు.

పాతకాలం దాటి వచ్చిన పెద్దవారిని వేసవి కాలం గురించి అడిగితే వారు ఇష్టంగా చెప్పుకునే జ్ఞాపకం మేడ మీది నిద్రలే. ఎండవల్ల ఇంట్లో ఉబ్బరింత భరించలేక డాబా మీద, బయటి అరుగుల మీద, పెరట్లో, ఆఖరుకు వీధిలో కూడా మంచాలు వేసుకుని వరుసగా కొలువు తీరి పొద్దు పోయేంత వరకూ వేసే బాతాఖానీ తలుచుకుంటారు. పిల్లలుగా ఉండగా ఏం మాట్లాడుకున్నారో గుర్తు ఉండదుగాని అలా నిద్రపోవడంలోని ఆనందం గుర్తు ఉంటుంది.

పుణ్యక్షేత్రాలలో, జాతరలలో, తిరునాళ్లల్లో గుంపుగా నిద్రపోయినప్పుడు ఉత్సాహం వస్తుంది మనిషికి. పిల్లలకైనా అంతే. గుంపుగా కలిసి ఆరుబయలులో పడుకోవడం హుషారు. బంధువుల పిల్లలు వస్తే 'వీళ్లు మనవారు' అనే భావనతో విపరీతమైన దగ్గరితనం ఏర్పడుతుంది ఆ సమయాన. లోలోపల ఉన్న మొహమాటాలు పోయి ఓపెన్ అవుతారు. స్కూలు, పుస్తకాలు, సినిమాలు, ఆటలు, స్నేహితుల పేచీలు, టీచర్లు... ప్రతి విషయం గురించి మాట్లాడుకుంటారు. వయసులో పెద్ద పిల్లలు చిన్న పిల్లలకు అనేక విషయాలు చెబుతారు. చిన్న పిల్లలు కుతూహలంగా విని తెలుసుకుంటారు. ఈ 'చెప్పడం వినడం' అనేది వేసవి సెలవుల డాబా నిద్రల్లో అద్భుతంగా సాగుతుంది.

చదవక ముందు పెసలు, చదివాక పిసలు అయినట్టుగా మన దగ్గర వందల సంవత్సరాలుగా ఉన్న పద్ధతి ఇప్పుడు శాస్త్రంగా వినాల్సి వస్తోంది. పిల్లలు ఎన్ని జోకులు వేయగలరో, ఎన్ని మిమిక్రీలు చేయగలరో, ఎన్ని వెక్కిరింతలు లోపల దాచుకుని ఉంటారో, ఎంత అబ్జర్వ్ చేసి ఉంటారో ఇవన్నీ తమ మనుషులతో తమకంటూ సమయం దొరికినప్పుడు బయటకు వెల్లడి చేస్తారు. కజిన్స్‌తో వేసవి నిద్రల్లో ఏముంది అనుకోవచ్చు నేడు. అదొక కౌన్సెలింగ్. అదొక వైద్యం. అదొక డీటాక్సినేషన్. వెన్నెలా చంద్రుడూ అందించే 'ఎస్' విటమిన్. ఎస్ అంటే సంతోషం. వేసవి సంబరం.

## హెల్త్

# బెడ్ వెట్టింగ్ కట్టడి..!



సాధారణంగా చిన్నారులు నిద్రలో పక్కతడుపుతుంటారు. మూత్రవిసర్జన వ్యవస్థపై అదుపు చేకూరక అలా జరుగుతుంది. అయితే పిల్లలు క్రమంగా మూత్రవిసర్జనపై అదుపు సాధించడం మొదలయ్యాక ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. సాధారణంగా ఏడు నుంచి ఎనిమిదేళ్ల వయసు వచ్చేనాటికి పిల్లలు తమ మూత్ర విసర్జన కండరాలూ, వ్యవస్థపై అదుపు సాధించాక ఈ సమస్య పూర్తిగా తగ్గుతుంది. ఇలా పక్కతడిపే ఈ సమస్యను వైద్యపరిభాషలో 'నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్' అంటారు. అయితే కాస్త అరుదుగానైనా పెద్దపిల్లలతో పాటు కొందరు పెద్దల్లో కూడా ఈ సమస్య ఉండవచ్చు. ఈ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది, దాన్ని అధిగమించడమెలా అనే అంశాలను తెలిపేదే ఈ కథనం.

ఒక నిర్వచనాన్ని బట్టి చెప్పాలంటే... ఐదేళ్లకు పైబడిన పిల్లలు వారంలో రెండుసార్లు పక్కతడుపుతుంటే దాన్ని బెడ్ వెట్టింగ్‌గా చెప్పవచ్చు.

**ఇదీ విస్తృతి...**

బెడ్ వెట్టింగ్ సమస్య వేర్వేరు వయసుల వాళ్లలో వేర్వేరుగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు...

- **చిన్నపిల్లల్లో:** ఐదేళ్ల పిల్లల్లో దాదాపు సుమారు 15-20% మందిలో నాక్టర్నల్ ఎన్యూరిసిస్ కనిపిస్తుంది. అమ్మాయిలతో పోలిస్తే అబ్బాయిల్లో ఈ సమస్య కాస్త ఎక్కువ.
- **కాస్తంత పెద్ద పిల్లల్లో :** పిల్లలకు ఏడేళ్లు వచ్చే నాటికి 15% - 20% ఉన్న దీని విస్తృతి దాదాపు 10 శాతానికి తగ్గుతుంది.
- **కౌమార బాలల్లో (అడాలసెంట్ పిల్లల్లో) :** 13-18 ఏళ్ల పిల్లల్లో ఇది 1 - 3 శాతం వరకు ఉంటుంది.
- **పెద్దలలో:** కొందరు పెద్ద వయసువారిలోనూ ఈ సమస్య కనిపించవచ్చు. అయితే వాళ్లలో ఇది పిల్లల్లో కంటే కాస్త భిన్నంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో కనిపించే పక్క తడిపే సమస్యను ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ అంటారు. అయితే పెద్దల్లో ఇదే సమస్య కనిపించే దాన్ని సెకండరీ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు. పెద్దవయసు వాళ్లలోని కనీసం 1 - 2 శాతం వ్యక్తుల్లో ఈ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్ కనిపిస్తుందని అంచనా. ఇలా పెద్దల్లో ఈ సమస్య రావడానికి ఇతరత్రా కారణాలు ఉండవచ్చు. కాబట్టి దీన్ని సెకండరీ అన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు.

**కారణాలు...**

- **ప్రైమరీ ఎన్యురిసిస్‌లో :** పిల్లలకు నిద్రలో తమ మూత్ర విసర్జన వ్యవస్థపై నియంత్రణ లేకపోవడమన్నది మామూలు కారణం. దీనికి ఇతరత్రా ఏవైద్య కారణాలూ ఉండవు.
- **జన్యుపరమైనవి :** కుటుంబాల్లోని వారికి తమ బాల్యంలో ఈ సమస్య ఉంటే పిల్లల్లోనూ ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది.
- **గాఢనిద్ర కారణంగా :** బ్లాడర్ నిండినట్లుగా అందే సూచనలను తమ గాఢనిద్ర కారణంగా వాళ్లు స్వీకరించలేకపోవడం.
- మూత్రాశయం చిన్నగా ఉండటంతో నిల్వ సామర్థ్యం తగ్గడం.
- **సెకండరీ ఎన్యురిసిస్ :** చిన్నారుల్లోగానీ, అలాగే పెద్దవాళ్లలోనూ ముందుగా కొంతకాలంపాటు పక్కతడిపే అలవాటు లేకుండా... అకస్మాత్తుగా కనిపించడం. ఉదాహరణకు పక్కతడిపే అలవాటు మానేశాక కనీసం ఆర్నెల్ల పాటు పక్కలో మూత్రవిసర్జన చేయకుండా... ఆ తర్వాత ఆ ధోరణి కనిపించడాన్ని 'సెకండరీ అన్యురిసిస్'గా చెప్పవచ్చు. ఇందుకు అనేక అంశాలు కారణం కావచ్చు. అవి...
- **ఒత్తిడి లేదా భావోద్వేగ సమస్యలు :** పిల్లల్లో ఆందోళన, బడిలో ఏవైనా తీవ్రమైన ఒత్తిళ్లు ఉండటం. మూత్ర వ్యవస్థలో ఎక్కడైనా ఇన్ఫెక్షన్లు (యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్స్) ● మలబద్ధకం లేదా పేగు సమస్యలు.
- స్లీప్ ఆప్నియా (గురక రావడం) లేదా ఇతరత్రా నిద్ర సంబంధ ఆరోగ్య సమస్యలు.
- డయాబెటిస్ లేదా ఇతరత్రా హార్మోన్ల అసమతౌల్యతల (ఉదా... యాంటీ డై-యూరెటిక్ హార్మోన్ లోపం).

> **తల్లిదండ్రులకు సూచన...**
>
> ఇది చాలా సాధారణమైన పిల్లల్లో సహజంగా కనిపించే అలవాటు. ఇలా చేసినప్పుడు పిల్లలను కోప్పడటం లేదా వారిని శిక్షించడం సరికాదు. దీనివల్ల మరింత ఒత్తిడి పెరగడం, సమస్య ఇంకాస్త తీవ్రం కావడం జరుగుతుంది. ఇది చాలా తాత్కాలికమైన సమస్య అనీ, దీని గురించి ఆందోళన అవసరం లేదంటూ పిల్లల్లో మానసిక స్థైర్యం కలిగించడం వల్ల ఈ సమస్య వీలైనంత త్వరగా తగ్గుతుంది.

**సమస్య నిర్ధారణ ఇలా...**

- రాత్రివేళల్లో మూత్రవిసర్జన వల్ల సమస్య స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ● బాధిత చిన్నారులను శారీరకంగా పరిశీలించడం. మెడికల్ హిస్టరీని డాక్టరుకు వివరించడంతో కొన్ని రకాల మూత్ర పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.
- **మూత్ర విసర్జన వివరాలతో డైరీ :** పిల్లలు నీళ్లు ఏయే వేళల్లో తాగుతున్నారు, మూత్రవిసర్జన ఎప్పుడెప్పుడు చేస్తున్నారు వంటి విషయాలను నమోదు చేస్తూ ఓ డైరీ రాయడం.
- **శారీరక పరీక్ష:** మూత్ర నాళం, వెన్నెముక, నాడీ వ్యవస్థలో ఏవైనా లోపాలున్నాయా అని పరీక్షించడం.
- **యూరిన్ అనాలసిస్:** మూత్ర సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లుగానీ, డయాబెటిస్ లేదా కిడ్నీ సమస్యలేమైనా ఉన్నాయా అని పరీక్షించడం. అవి లేనప్పుడు వాటిని రూల్ అవుట్ చేసుకోవడం.
- **అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష :** మూత్ర వ్యవస్థ, యూరినరీ బ్లాడర్, మూత్రపిండాల వివరాలను తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడే పరీక్ష ఇది.
- **అదనపు పరీక్షలు:** ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ కాకుండా ఇతరత్రా ఏవైనా కారణలు ఉండవచ్చనని అనుమానించినప్పుడు హార్మోన్ల మోతాదులు, స్లీప్ ఆప్నియా వంటి అంశాల నిర్ధారణ కోసం చేయాల్సిన స్లీప్ స్టడీస్ వంటి పరీక్షలు.


డా. మధు మోహన్ రెడ్డి, సీనియర్ కన్సల్టెంట్ పీడియాట్రిక్ సర్జన్

**నివారణ ఇలా...**

ప్రాథమిక కారణాలు తెలిసినప్పుడు వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించడం. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో తీవ్రమైన ఒత్తిడి కారణంగా ఇలా జరుగుతుందని తెలిసినప్పుడు తల్లిదండ్రులు కౌన్సెలింగ్ ద్వారా ఆ ఒత్తిడిని, ఆందోళనను తగ్గించడం.

- **మూత్ర విసర్జన శిక్షణ (టాయిలెట్ ట్రైనింగ్) :** పిల్లలు నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందర ఒకసారి మూత్రవిసర్జన చేయించి, మళ్లీ రెండు గంటల తర్వాత నిద్రలేపి మరో మారు మూత్రవిసర్జన చేయించడం లాంటి చర్యల ద్వారా. అలాగే పిల్లల్లో మూత్రాశయ సామర్థ్యాన్ని పెంచడం కోసం రోజూ ఓ నిర్ణీతమైన వేళల్లో మూత్ర విసర్జన చేసేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- **ఒత్తిడి దూరం చేయడం :** రాత్రి వేళ పిల్లలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోయేలా వారికి ధైర్యం చెప్పడం.
- **ఎన్యురిసిస్ అలారం ఉపకరణాలతో:** పిల్లలు కొద్దిగా పక్కతడపడం మొదలుపెట్టగానే వాటిని గుర్తించి నిద్రలేపే అలారం ఉపకరణాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటి సహాయంతో పిల్లవాడు నిద్రమేల్కొనేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- **జీవనశైలి మార్పులు:** సాయంత్రాలు లేదా రాత్రివేళల్లో ద్రవాహారాలు తీసుకోకుండా జాగ్రత్త పడటం. అలాగే నిద్రకు ముందు కాఫీ లేదా కోలా డ్రింక్స్ వంటి పానీయాలు తీసుకోకుండా చూడటం.

**మరేవైనా కారణాలతో ఇలా జరుగుతుంటే...**

సాధారణ కారణాలు కాకుండా... ఇతర ఆరోగ్యపరమైన అంశాలేవైనా పక్క తడిపేందుకు కారణమవుతుంటే వాటిని గుర్తించి, ఆ సమస్యలకు చికిత్స అందిస్తే పక్కతడిపే అలవాటూ తగ్గుతుంది. ఉదాహరణకు నిద్ర రుగ్మతల కారణంగానో లేదా మానసిక సమస్యల వల్లనో ఇలా జరుగుతుంటే వాటిని గుర్తించి, తగిన చికిత్స అందించడం వల్ల సెకండరీ అన్యురిసిస్ అదుపులోకి వస్తుంది. ఇక సమస్య పెద్దవాళ్లలో అయితే అది సెకండరీ అన్యురిసిస్ కారణంగా జరుగుతుంది కాబట్టి తగిన పరీక్షల తర్వాత సమస్యను బట్టి వారికి అందించాల్సిన చికిత్స ఉంటుంది.

> **మందులతో నియంత్రణ ఇలా...**
>
> **డెస్మోప్రెసిన్ :** రాత్రివేళ మూత్రం ఉత్పత్తిని తగ్గించే మందులివి. (వీటిని కృత్రిమంగా ఉత్పత్తి చేసే యాంటీ డై యూరెటిక్ హార్మోన్‌లుగా చెప్పవచ్చు).
>
> **ఇమిప్రమైన్ (టోఫ్రానిల్):** పిల్లల్లో ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఉపయోగించే యాంటీ డిప్రెసెంట్ ఔషధాలివి.
>
> **ఆక్సిబ్యూటినిన్:** మూత్రాశయం ఉండాల్సిన దానికంటే అతి చురుగ్గా ఉన్నప్పుడు దాన్ని నియంత్రించే మందు ఇది.

# నోటి క్యాన్సర్ నిర్ధారణ ఇలా!





నోటి పరిశుభ్రత పెద్దగా పాటించకుండా గుట్కా, ఖైనీల రూపంలో పొగాకు నమలడం, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వంటి అంశాలు నోటి క్యాన్సర్‌ను ప్రేరేపిస్తాయి. ఇలాంటివారిలో చెంపలు, నాలుక, పంటి చిగుర్లు... వంటి భాగాలను పరీక్షించి ఏ భాగంలో క్యాన్సర్ వచ్చిందో క్యాన్సర్ స్పెషలిస్టు పరీక్షించి చూస్తారు. వీళ్లలోని కొందరిలో నోటిలో వాపు కూడా రావచ్చు. అప్పుడు కూడా దాన్ని క్యాన్సర్‌గా అనుమానించాల్సి ఉంటుంది.

మొదట సమస్య ఉన్నచోట, మెడ భాగంలోనూ సీటీ, ఎమ్మారై స్కానింగ్ వంటి పరీక్షలు చేయించి, క్యాన్సర్ వ్యాధి తీవ్రతను అంచనా వేస్తారు. ఈ పరీక్షల వల్ల పుండు పడిన చోటు నుంచి అది ఏ మేరకు వ్యాపించి ఉందో తెలుస్తుంది. అది దవడ ఎముకను చేరిందా, లేక ఎముకను దాటి మెడలోని లింఫ్ గ్రంథులకూ వ్యాపించిందా అన్న విషయాన్ని కూడా డాక్టర్లు తెలుసుకుంటారు. పేషెంట్ నోటిని మామూలుగానే తెరవగలుగుతున్నాడంటే, క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపించి ఉండకపోవచ్చు. ఎందుకంటే క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపిస్తే నోరు తెరవడం కష్టమవుతుంది.

నోటిలోని క్యాన్సర్ ఇతరచోట్లకు వ్యాపించకపోతే మొదట క్యాన్సర్ వచ్చిన మేరకు ఆ భాగాన్ని శస్త్రచికిత్సతో తొలగించాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత... ప్లాస్టిక్ సర్జరీ లేదా రీ-కన్‌స్ట్రక్టివ్ సర్జరీ ద్వారా తొలగించిన భాగాన్ని పునర్నిర్మించవచ్చు. ఒకవేళ మెడలోని లింఫ్ గ్రంథుల్లోకి కూడా క్యాన్సర్ వ్యాపించి ఉంటే, వాటన్నింటినీ నెక్ డిసెక్షన్ ద్వారా తొలగించాల్సి ఉంటుంది. బయాప్సీ రిపోర్టు ఆధారంగా శస్త్రచికిత్స తాలూకు గాయాలు మానాక, రేడియోథెరపీ ప్లాన్ చేస్తారు.

నోటి క్యాన్సర్ అన్నది చాలా బాధాకరమైనది కావడం వల్ల గుట్కా/పొగాకు అలవాటు ఉన్నవారు వెంటనే దాన్ని మానేయాలి. ఈ అలవాటు కేవలం నోట్లోని భాగాలకే కాకుండా మెడ, ఆహారనాళం లేదా కడుపులోని ఏ భాగానికైనా క్యాన్సర్ వచ్చేలా చేయగలదన్న విషయం గుర్తుంచుకుని జాగ్రత్త పడాలి.